



シニア生活応援講座



フレイル予防講座 & 軽体操



※「フレイル」とは、
年齢を重ね、心身の活力
(筋力、認知機能、社会との
つながり)が低下した
状態のこと。



「つまずきやすくなったり、握力が弱くなったと
感じたことはありませんか？」

「人と話す機会が減っていませんか？」

健康生活に必要な運動を継続的に行えば、
筋力と身体機能は鍛えられ、健康寿命を
延ばすことにつながります。

今回の講座では南小泉地区の健康実態や、
近年注目されているオーラルフレイルに
ついての講義と日常に取り入れることのできる
軽体操をご紹介します。



(開場9:45)

日時

令和7年 11月14日(金) 10:00~11:30

会場

若林区文化センター2階セミナー室

定員

30名

受付

10月29日(水) 9:30より受付開始

図書館カウンターまたはお電話にて受付いたします。

※定員に達し次第、お申込みを終了とさせていただきます。

※お預かりした個人情報は、利用目的以外には使用しません。

参加費
無料

お問い合わせ

仙台市若林図書館 TEL022-282-1175

〒984-0827 若林区南小泉1丁目1-1 仙台市若林図書館 指定管理者 株式会社ヴィアックス